Rok XXXIII. Czerwiec 1913. Nr. 6.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOW. SOKOLICH W AUSTRYI.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki 2 kor. 40 h.
z przesyłką 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki 1 kor. 30 h.
z przesyłką 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 halerzy.

Prenumerować można: w Administracyi, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcya i Administracya we Lwowie przy ul. Sokoła l. 7.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania itd.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:

Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;
Popierać przedewszystkiem przemysł polski;
Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

CZĘŚĆ OBOWIĄZUJĄCA.

Zlot doraźny związkowy

zwołuje się nieodwołalnie na dzień 6. lipca b. r.

Termin z 29 czerwca musiało Przewodnictwo wskutek żądań z różnych stron kraju przełożyć na 6. lipca, przez wzgląd na przygotowania do wyborów sejmowych.

KURS NAUCZYCIELSKI odbędzie się w roku bieżącym w czasie od 16. lipca do 24. sierpnia (oba dnie włącznie) w Skolem. Kurs ten obejmować będzie całokształt wychowania fizycznego jak wszystkie dotychczasowe kursy związkowe kursy związkowe a nadto w myśl uchwały wydziału związku z dnia 9 marca br. ma się w nim szczególniej uwzględnić ćwiczenia wojskowe.

Warunki przyjęcia na kurs są następujące:

a) poświadczenie gniazda, że kandydat jest członkiem sokoła i że był dotychczas w pracy sokolej czynny;

b) świadectwo zdrowia;

c) znajomość ustaw i regulaminów sokolich;

d) podstawowe wiadomości z anatomii, fizyologii i hygieny w zakresie podręczników dla szkół średnich i semin. nauczycielskich.

Pierwszeństwo mają ci kandydaci, którzy odbyli już kurs w roku przeszłym. Zwraca się przytem uwagę, że dopiero po dwukrotnem przerobieniu kursu i złożeniu egzaminu mogą być wydawane świadectwa związkowe.

Zaleca się w szczególności gniazdom wysełanie takich kandydatów, którzy tak w służbie sokolej jak i w codziennem życiu odznaczają się wysokim poziomem etycznym.

Koszty utrzymania uczestników kursu pokrywają oni sami lub gniazda wysełające swych członków. Związek opłaci nauczycieli i da przyrządy i przybory. Kurs odbędzie się na leśnej polanie, mieszkanie pod namiotami, wyżywienie we własnym zarządzie. Koszt dzienny 2 K 50 h.

Zgłoszenia przesłać należy do Przewodnictwa Związku do 20. czerwca, gdyż zachodzą potrzeby poczynienia pewnych liczbowo oznaczonych zamówień.

Regulamin kursu nadesłany zostanie kandydatom po zgłoszeniu się.

KURS DLA INSTR. SKAUTOWYCH urządza Związkowe Naczelnictwo skautowe w czasie od 10. do 30. lipca (obydwa dnie włącznie) b. r. w Skolem, który obejmuje przygotowanie do samodzielnego prowadzenia całokształtu pracy w drużynach skautowych. Do uczestnictwa w tym kursie dopuszczeni będą dotychczasowi czynni instruktorowie skautowi (drużynowi i przyboczni), którzy wykażą się poświadczeniem swego gniazda, że w drużynie skautowej pracują. Wyjątkowo będą przyjęci druhowie dotąd nie pracujący w skautingu, ale poleceni przez gniazdo, jako desygnowani i zdecydowani w skautingu pracować. Zgłoszenia na kurs przysyłać należy do dnia 20. czerwca pod adresem Zw. Naczelnictwa skautowego (Lwów ul. Sokoła 7) — późniejsze zgłoszenia nie będą uwzględnione. Koszta utrzymani na kursie wyniosą 2 K. dziennie od osoby. Przyjęci na kurs otrzymają do dnia 25. czerwca osobiście regulamin kursu i przepis wyekwipowania. Kandydaci winni oznajmić w podaniu, że zastosują się ściśle do przepisów prawa skautowego. Liczba uczestników będzie ograniczona.

Równocześnie odbędzie się w Skolem kurs dla abituryentów dotychczasowych, członków drużyn skautowych. Kandydatów obowiązują również powyższe postanowienia.

Po tamtego rocznej „kolonii skautowej“ w Skolem przystępujemy do urządzenia trzytygodniowego „kursu“ dla instruktorów skautowych. Niezrozumiano tamtego roku, że co innego jest „kolonia“ prowadzona swobodnie bez przymusu szkolnego jednak z rygorym obozowym, w której zatem można się wiele praktycznych rzeczy nauczyć, — a co innego „kurs“, który jest już wyposażony w odpowiednio przygotowanych kierowników i instruktorów i którego zadaniem jest dać przyszłym kierownikom samodzielnym szereg teoretycznych i praktycznych wiadomości ułatwiających dalsze samokształcenie. Trzeba bowiem przyjąć jako zasadę, że niemożna się w przeciągu 20 dni „wyuczyć“ skautingu, który wymaga, jak każda zresztą sprawa wychowawcza, długiej samodzielnej pracy nad własnem wykształceniem w tym

kierunku. Zadaniem kursu dalszem jest ujednostajnienie podstawowych pojęć i wiadomości.

Przewodnictwo Związku.

CZĘŚĆ ZWYKŁA.

Z powodu artykułu „Przetwórzmy się".

Po klęsce ostatniej zaczęło się w narodzie polskim nowe życie dążące wszystkiemi drogami do słońca wolności. Zaczęto pracować na różnych polach.

Jęły się i Sokoły tej pracy. Ale cel szczytny wymagał zrozumienia i ukochania przez wszystkich; wymagał odpowiednich dróg. Okazało się, że mało Sokołów zrozumiało ideę instytucyi; że mało było Sokołów o głębokiej myśli, i szlachetnie czującem sercu, a przedewszystkiem o silnej woli! Poczęto w Sokolstwie z dróg robić cele. Miasto żywienia idei i wpajania jej w krew i kości Sokołów — miasto wyrabiania Polaków silnych i fizycznie i duchowo środkami odpowiedniemi, zastawiono te ważne sprawy biegowi własnemu a główną uwagę zwracano na wieczornice, obchody, popisy szablonowo robione, bez właściwego charakteru wreszcie na budowę wystawnych sokolni, potrzebnych ale zbytnio ograniczających szerszą myśl. Niejednokrotnie całkowitą przewagę dano ćwiczeniom gimnastycznym, nie bardzo zgodnym z wymaganiami i wynikami wiedzy ścisłej, im zostawiając ważną sprawę wyrobienia charakteru. Zaniedbano to, co stanowić powinno było rdzeń, całej pracy!

Dobrze tedy, że wypadki ostatnie polityczne zagrały jak gdyby potężna surma! Ospały duch nasz zerwał się, przetarł oczy... i zobaczył pustkę koło siebie, mimo, iż śnił, że mocny jest; ujrzał się w lichej szacie mimo, iż śnił, że w królewskiej purpurze kształty swe kryje! Jęto się nowej pracy. Ale ta praca jako dorywcza nie mogła przynieść należytego skutku. Skoro stosunki nieco uspokoiły się, wypada nam pozbyć się gorączki; wypada nam — gdyśmy właściwą drogę i cel należycie zobaczyli — iść mocno i wytrwale a żawo do tego celu.

Trzeba iść po tych olbrzymich obszarach ziemi naszej i budzić śpiące, napełniać mocą woli ospałe — do służby Polsce!

Pokazało się przy robotach obecnych, że gdy chcemy nasze cele przeprowadzić, musimy mieć wielką wiedzę; że nie wolno nam zaniechać kształcenia się narodowego, że trzeba nam poznawać i poznawać coraz lepiej Polskę, aby miłować Ją coraz mocniej nie w sposób czułostkowy! Pokazało się, że musimy rozumowo cel nasz poznać, i zgłębić go dokładnie; musimy go należycie sobie uświadomić. To uświadomienie głębokie powinno objąć wszystkich druhów bez wyjątku! Pokazało się, że musimy serca nasze ku tym pięknym celom kształtować, otrząsać się z lenistwa, samowoli, niekarności, że musimy walczyć ze słabą wolą, bo przed lada jaką przeszkodą składamy broń; że nie mamy tyle hartu, byśmy cierpliwie i wytrwale pracowali — słowem okazało się, że słabe wykuliśmy charaktery, że za wąskie nasze piersi do potężnych oddechów i pulsowań ideowych! Że najpierw nam ducha umocnić.

Byśmy należycie uświadomieni i wyrobieni duchowo mogli cele nasze osiągnąć — musimy wyrabiać też ciało, i pozyskać odpowiednie środki materyalne. Ćwiczyć nam ciało, ale nie na występy i popisy; nie ze szkodą jakąkolwiek dla tego ciała, ale tak nam je ćwiczyć, byśmy zdrowie fizyczne mogli w całej pełni nie tylko podtrzymać, ale i spotęgować dla służby Polsce. Głównie przygotowywać nam ciało na trudy i niewygody pochodów, obozowań — na życie polowe. Kształcić nam ciało, byśmy byli bardzo dobrymi żołnierzami. Kształcić nam zmysły nasze, uwagę naszą, spryt i sprawność. Trzeba nam bowiem pamiętać, że wrogowie nasi silni, i że wszystkie zdolności nasze musimy wykorzystać w walce z nimi.

Mamy być bardzo dobrymi żołnierzami. Potrzeba nam tedy dalej gruntownego wyćwiczenia w sprawach wojskowych; musimy mieć siły zdolne, a doskonale wykształcone, któreby nas w tym kierunku urabiały. Znakomitą przysługę oddałaby nam bez kwestyi wyższa szkoła wojskowa polska. Kształcić nam zdolnych i wybitnych oficerów; kształcić nam dzielnych szeregowców — kształcić bez przerwy! I to kształcenie niech obejmie wszystkich, cały naród!

Niechaj każdy Polak będzie zacnym i szlachetnym obywatelem polskim w pokoju — a gdy los nas powola staniemy jak mur granitowy, za którym rozwinie się nowe, wolne życie.

Kształcenie militarne musi być przeprowadzone gruntownie a żwawo — choćby nie wiedzieć jak wielkie były przeszkody. Nie trzeba tracić czasu na robotę połowiczną, na łataninę. Pragnienia nasze musimy postawić na wysokiej wyżynie, i garnąć się musimy na tę wyżynę z niezłomną wolą!

Nie bądźmy zwolennikami ideałów i górności tylko „w gębie"; nie budujmy tylko w słowach! Miejmy Polskę żywą w myśli, w sercu i działaniu naszem zawsze i wszędzie! Obudźmy się całkowicie Sokoli! Zerwijmy się do lotu, do pracy! A zerwijmy się nie połowicznie. Pociągnijmy za sobą tysiące innych. Niech kłamstwem na zawsze pozostanie ganiebna opinia: słomiany polski zapał, polska płytkość i uczuciowość!

Nie możemy zapominać dalej, że do walki musimy zbierać środki; musimy zawczasu przygotować rozmaite rzeczy — o czem chyba szeroko nie trzeba pisać! Nie zbierzemy ich, jeżeli nie będziemy mieć obfitej gotówki pieniężnej. Składać nam tedy ofiarnie grosz na cele ojczyste! Nie bądźmy skąpi! Potrafimy wydawać tysiące i miliony na tytoń i alkohol, na inne mało wartające rzeczy; potrafimy nasze egoistyczne zachcianki zaspakajać bez granic! Otóż uświadommy sobie, że grosz nasz powinien iść na inne cele, na odbudowanie Polski. Odmawiajmy sobie przyjemności, walczmy z nałogami, których zaspokojenie takie sumy kosztuje — a łóżmy grosz do skarbu sokolego. Grosz wrzucony do tej skarbony przyniesie plon piękny i nie będzie leżał nam kamieniem marnotrawstwa na sumieniu naszem. Bądźmy bardzo ofiarni na cele narodowe, na skarb nasz sokoli!

Pamiętajmy o tem dobrze!

By wymaganiom tym odpowiedzieć — organizacya nasza musi się odpowiednio zmienić. Musimy, jak pięknie to jeden z Druhów ujął: przetworzyć się bezwłocznie a doskonale! Praca olbrzymia, przeszkody olbrzymie — ale nie możemy, nie wolno nam zniechęcać się i ustawać! Iść nam trzeba z całą „mazurską" zawziętością naprzód!

Leszek Ordonas.

Sprawy Związku sokolego.

Przewodnictwo Związku. 30. posiedzenie dnia 29. kwietnia. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Godlewski, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek, Wyrzykowski.

Doniesienie Wydziału Sokoła w Tarnowie o wystąpieniu 44 członków przyjęto na razie aż do nadesłania zapowiedzianych wyjaśnień do wiadomości.

Pismo drużyny strzeleckiej we Lwowie o zamiarze urządzenia kursu miesięcznego w lipcu przyjęto do wiadomości.

Pismo Okręgu VII. o zawiadamianiu go o zarządzanych konferencyach gniazd tego Okręgu przyjęto do wiadomości.

Rozwiązanie gniazda sokolego w Buczałach, w Chłopach i Glinnej, tudzież odnośne wyjaśnienia prezesa V. Okręgu dha Janikowskiego przyjęto do wiadomości i poruczono Okręgowi V. opiekę nad temi gminami w kierunku założenia tam osad sokolich.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie dha Janikowskiego o założeniu osad sokolich w Barszczowicach, Podborcach, Czyszkach, Rzęsnie polskiej, Jaryczowie, Kościejowie, Zarudcach, Sichowie i Nawaryi, tudzież o wdrożeniu akcyi w celu założenia osad w innych gminach podlwowskich.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie dha Biegi o usiłowaniach w celu założenia w Samborze drugiego gniazda sokolego dla mieszkańców podmiejskich.

Uchwalono odbyć w niedzielę dnia 4. maja w krytej ujeżdżalni Sokoła-Macierzy ślubowanie S. D. S. gniazd lwowskich i gniazda w Kleparowie i w Lewandówce.

Uchwalono wysłać do gniazd okólnik w sprawie zlotu doraźnego związkowego zgodnie z wnioskiem związkowego Grona nauczycielskiego.

31. posiedzenie dnia 6. maja. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi Biega, Czarnik, Godlewski, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek i Wyrzykowski.

Zgodnie z prośbą gniazda w Bóbrce pozwolono mu zapłacić resztę wkładki związkowej w 2 ratach.

Uchwalono zawiadomić naczelnika sokoła w Ż. dha J. G., że badanie zażalenia jego z powodu upomnienia zawyrokowanego orzeczeniem tamtejszego sądu honorowego nie należy do kompetencyi Związku, tudzież zawezwać Wydział Sokoła w Ż. do wdrożenia przeciw niemu postępowania dyscyplinarnego z powodu obrazy dha prezesa Okręgu.

Przyjęto do wiadomości doniesienie Wydziału VI. Okręgu sokolego o rezygnacyi dha Rajmunda Schmidta z prezesury i przedstawicielstwa Okręgu we Wydziale Związku i wybraniu w jego miejsce przez zjazd delegatów Okręgu dha Celestyna Podlewskiego.

W uzupełnieniu okólnika z 5. kwietnia i w załatwieniu wniosku Okręgu VI. postanowiono dopuścić do udziału w zlocie wszystkich druhów w strojach uroczystych, polowych i sportowych, a także druhów ze wsi w strojach ludowych, a wymagać od tych ostatnich czapki sokolej (sokołówki) jako nakrycia głowy.

Uchwalono zawiadomić okręg VI., że wolnych ćwiczeń popisowych nie usuwa się z programu zlotu doraźnego w r. 1913.

Omówiono w ogólnych zarysach sprawę zlotu doraźnego i kursów wakacyjnych i skautowych.

Przyjęto do wiadomości pismo d. Eugeniusza Bielańskiego przyjmujące zaproszenie do komisyi boiskowej.

32. posiedzenie dnia 13. maja. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi Biega, Czarnik, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek, Wyrzykowski.

Przyjęto do wiadomości zwołanie na 18. maja b. r. zjazdu delegatów VII. Okręgu sokolego w Stanisławowie.

Na posiedzenie Wydziału III. Okręgu sokolego w Rzeszowie w d. 18. maja pojedzie dh Biega.

Pojedzie on także na uroczystość sokolę ku uczczeniu 50-lecia powstania polskiego w r. 1863 zapowiedzianą przez Sokół w Mościskach na dzień 1. czerwca.

Zaproszenie oddziału konnego Sokoła III. na wieczór taneczny w d. 19. maja przyjęto do wiadomości.

Na poświęcenie sztandaru Sokoła w Oświęcimiu d. 18. maja uchwalono wysłać tego delegata Związku, którego wyznaczy Wydział I. Okręgu.

Uchwalono wysłać do Związku sokolego słowiańskiego wkładkę za lata 1912 i 1913, tudzież wypełniony kwestyonaryusz statystyczny.

Rachunek wkładek do Związku Sokoła w Polskiej Ostrawie sprostować zgodnie ze stanem faktycznym.

W sprawie nieporozumień w łonie Sokoła I. w Tarnowie postanowiono odnieść się ze stosownemi wskazówkami do wydziału tego Sokoła.

W sprawie pocztówek na tle roku 1863 wydanych staraniem Związku uchwalono z powodu zakwestyonowania ich wartości artystycznej w „Przeglądzie sokolim“ Okręgu I. odnieść się do Towarzystwa przyjaciół sztuk pięknych o opinię fachową.

Pismo Sokoła brzeżańskiego w sprawie skautu w tamtejszem seminaryum nauczycielskiem przekazano d. Wyrzykowskiemu do ustnego omówienia sprawy w Radzie szkolnej krajowej.

Przyjęto do wiadomości przedstawiony przez d. Wyrzykowskiego program podziału prac przedzlotowych i postanowiono zażądać od Sokoła-Macierzy wynajęcia sali szermierzy na czas przygotowań zlotowych.

33. posiedzenie dnia 20. maja. Obecni: prezes Fiszer i wydziałowi: Biega, Czarnik, Godlewski, Janikowski, Osiadacz, Panek, Wallek, Wyrzykowski.

Przyjęto do wiadomości, że Okręg VI. zwrócił bez jakiegokolwiek oświadczenia przesłane mu przed rokiem akta sprawy zajść podczas uroczystości Sokoła brzeżańskiego.

Przyjęto do wiadomości pismo Sokoła w Turce o reasumcyi uchwały walnego zgromadzenia co do wyboru delegata na zjazd związkowy i o wybraniu na tego delegata dha prezesa Stanisława Ostaszewskiego.

Przyjęto do wiadomości pismo Przewodnictwa słowiańskiego Związku sokolego w sprawie zlotu wszechsokolego w Lublanie w dniach 15—17. sierpnia.

Przyjęto do wiadomości odroczenie zjazdu delegatów VII. Okręgu na niedzielę 25. maja.

Nowo zawiązane gniazdo sokole w Kozowej przyjęto do Związku i przydzielono do Okręgu VI. z policzeniem od 1. stycznia 1913 r.

Załatwiono sprawozdanie Okręgu VI. i VII. z kursów instruktorskich w czasie od 23. względnie 24. do 27. wzgl. 28. kwietnia.

Wydział Sokoła w Borysławiu winien wezwać d. Włodarczyka do wybrania jednego członka Sądu honorowego, ewentualnie wybrać go dla niego, gdyby do 3 dni wyboru nie dokonał.

Przyjęto do wiadomości pismo Sokoła w Krośnie z usprawiedliwieniem na zarzuty jemu poczynione.

Sprawę dha Wład. Piwińskiego i tow. w Żmigrodzie przeciw d. Józefowi Tomaszewskiemu przekazano do zbadania i załagodzenia d. Wład. Morusowi w Jaśle.

Zatwierdzono wyrok dyscyplinarny Sokoła w L. przeciw byłym druhom D. i S.

Uchwalono jednomyślnie z powodu wyznaczonego terminu wyborów do Sejmu krajowego doraźny zlot związkowy przełożyć na dzień 6. lipca.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie dd. Grodyńskiego i Kapałki z wyjazdu w sprawach skautowych i sokolich.

Kurs skautowy odbędzie się w Skolem od 10. do 31. lipca, a kurs gimnastyczny tamże od 15. lipca do 25. sierpnia.

Unormowano sprawę wydania podręcznika „zasady walki“.

Czy alkohol wzmaga siły i sprawność?

Teoretyczną stronę działania alkoholu zarysował prof. Dr. K. Klecki w artykule, drukowanym w „Sokole“, w numerze z lutego.

Tutaj chodzi o wskazanie szeregu doświadczeń, które wykazują w różnych kierunkach bezużyteczność i szkodliwość alkoholu, używanego w sposób „umiarkowany“.

Smith badał sprawność umysłową przy dodawaniu liczb i uczeniu się ich na pamięć.

*

Pierwsze doświadczenia wykazało, że ta sama osoba, nie używając przez pierwszych 6 dni alkoholu, rozwija wskutek ćwiczenia, zdolność dodawania z dnia na dzień. Od 7 dnia do 18 włącznie, używając alkoholu, nie postępuje w sprawności dodawania, owszem cofa się stopniowo i bardzo znacznie. Od 19 dnia do 25, nie używając alkoholu, natychmiast wybitne czyni postępy, które znów niweczy w dniach 26 i 27, po użyciu alkoholu.

Takimże sposobem przeprowadzane doświadczenie ze sprawnością pamięci, wykazuje w jeszcze drastyczniejszy sposób, ujemne działanie alkoholu.

Kürz przeprowadził doświadczenie w dodawaniu, z dwoma różnemi osobami, wykazującemi mniejwięcej równe zdolności. Osoba *A* wykonywała pracę stale bez alkoholu. Osoba *B* nie używała go przez pierwszych 6 dni i wtedy wykazywała nieznaczną nadwyżkę sprawności nad *A*. Od dnia 7 do 18 włącznie pracował *B*, otrzymując przed udaniem się na spoczynek 80 gr. alkoholu, w postaci bardzo rozcieńczonej. Skutek był ten, że w tych dniach zdolność *B* do pracy stale się zmniejszała. Nawet w dniach od 19 do 23, kiedy nie używał alkoholu, jakkolwiek nieco się wzmogła, pozostała znacznie poza sprawnością osoby *A*; ta z dnia na dzień osiągała lepsze wyniki pracy. Znaczną zniżkę okazuje *B*, używając alkoholu znów dnia 24 i 25. Poczem, wstrzymując się od niego 26 i 27, osiąga znów postęp, zostawszy jednak znacznie poza *A*, którego przecież pierwotnie przewyższał.

Szereg innych doświadczeń okazuje, że i inne czynności umysłowe ulegają osłabieniu. Doświadczenia z reakcyami myślowemi okazały, że trzeba dłuższego czasu, by uzyskać reakcyę, po używaniu alkoholu.

Aschaffenburg badając pracę 4 doświadczonych zecerów, wykazał, że alkohol w ilości 30 gr., wywoływał w wydatności ich pracy prawie 9% zniżki, odliczając zmęczenie.

Skutki upośledzenia czynności psychicznych i fizycznych, pod wpływem alkoholu, okazują się znakomicie z doświadczeń szwedzkiego oficera Bengt Boy'a. Doświadczenia swe w zakresie strzelania, wykonał on w pułku grenadyerów w Karlskronie 1903 r.

Fig. 1 wykazuje, że przy strzelaniu szybkiem (Schnellfeuer) przez $^1/_2$ minuty podczas pierwszej próby, bez użycia alkoholu, chybionych strzałów było 7; przy drugiej próbie — po użyciu 40 gr. alkoholu — odrazu 27, poczem trzecia próba znów bez alkoholu wykazuje tylko 4·5. Doświadczenia wykonywano tymsamym oddziałem. Procentowy stosunek błędów w pierwszym, drugim i trzecim przypadku zestawiony na fig. 2, wykazuje w pierwszym — bez alkoholu — 25%, w trzecim zaledwie 16·06% ilości tych błędów, które popełniono przy używaniu alkoholu.

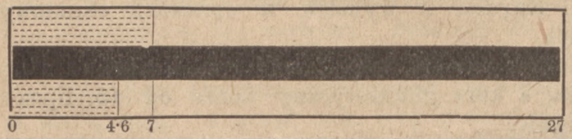


Fig. 1. *)Ilość błędów, popełnionych przy szybkiem strzelaniu.

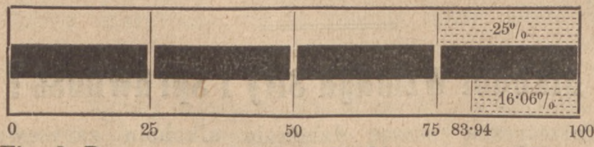


Fig. 2. Procentowy stosunek błędów przy szybkiem strzelaniu.

Próby wykonane przy zwykłem precyzyjnem strzelaniu, przy użyciu przez każdego żołnierza 5 strzałów, wykazują w grupie szeregowców: przy pierwszej próbie bez alkoholu — 12·99 punktów przeciętnie; przy drugiej — po użyciu 40 gr. alkoholu — liczba spada do 11·34; wzmaga się znów przy próbie trzeciej do 15·24, gdy nie używano alkoholu. Zwyżka między pierwszym a trzecim przypadkiem, podobnie jak w poprzednio opisanem doświadczeniu — tłumaczy się wprawą. Wykazuje to naocznie fig. 3. Podobnież fig. 4 unaocznia analogiczne doświadczenie z grupą podoficerów.

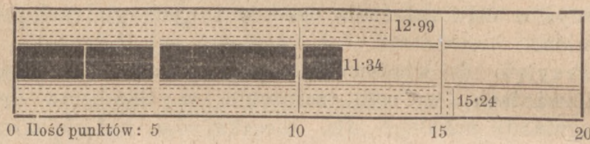


Fig 3. Precyzyjne strzelanie szeregowców po 5 strzałów. (Ilość zyskanych punktów).

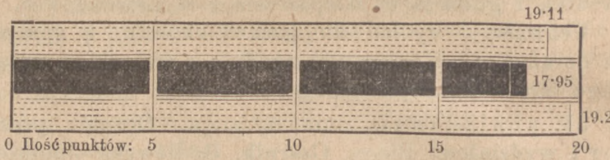


Fig. 4. Precyzyjne strzelanie podficerów po 5 strzałów. (Ilość zyskanych punktów).

Inne doświadczenie wykazuje, że przy ciągłej (Dauersch.) palbie, w czasie której użyto, za każdym razem, po 200 strzałów, uzyskał tensam oddział za pierwszym razem — nie używając alkoholu — ogółem 360 punktów. Spożywszy zaś tylko 24 gr. alkoholu wykazuje zniżkę uzyskanych punktów około 22%, bo ma ich tylko 278, jak na fig. 5.

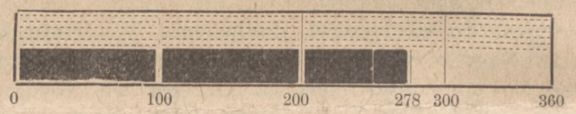


Fig. 5. Ilość zdobytych punktów przy ciągłej palbie, w ciągu której oddano po 200 strzałów każdorazowo.

Błędy po alkoholu zwiększają się szczególniej tam, gdzie chodzi o szybkie i dokładne reagowanie ruchem — jak naciśnięcie cyngla przy karabinie — po zyskaniu odpowiedniego wrażenia, jak dobre uchwycenie celu.

Te doświadczenia wykazują, stwierdzone na licznych innych przykładach fakty, że po użyciu alkoholu:

1. dokładność i pewność wrażeń zmniejszają się, obniża się zdolność spostrzegawczości;

2. zwiększa się szybkość, z jaką wrażenia zmieniają się na ruch; następuje gorączkowe działanie;

3. zmniejsza się natomiast celowość i dokładność ruchu; zmniejsza się rozwaga.

Zauważyć też należy, że przy szybkim ogniu i przy dłużej trwającej palbie, użycie alkoholu powoduje znaczne wzmożenie się pomyłek, w porównaniu ze zwykłem strzelnicowem strzelaniem. Pochodzi to stąd, że alkohol paraliżuje przedewszystkiem najdelikatniejsze ośrodki nerwowe i wtedy, gdy uwaga i rozwaga służyć muszą dłużej i ze szczególnem natężeniem, jak przy trwałej palbie lub szybkim ogniu zawodzą tem bardziej.

Od dawna jest też w zwyczaju u szwajcarskich strzelców, że na dłuższy czas przed zawodami strzelniczemi wstrzymują się, od wszelkich napojów alkoholowych.

Zbyt szybkiem, nierozważnem i nie dość celowem oddziaływaniem na pewne wrażenia, źle i niedokładnie chwytane, tłómaczyć sobie można, niekorzystne przeciw alkoholowi świadczące zestawienia przewinień w armiach.

Fig. 6 przedstawia stosunek procentowy lekkich przewinień, popełnianych w angiejskiej armii indyjskiej. Paski kropkowane oznaczają % abstynentów, tj. nie używających wogóle alkoholu; paski czarne % nieabstynentów, tj. używających alkoholu umiarkowanie, lecz stale.

*) Paski kropkowane odnoszą się do abstynentów, paski czarne do używających alkoholu.

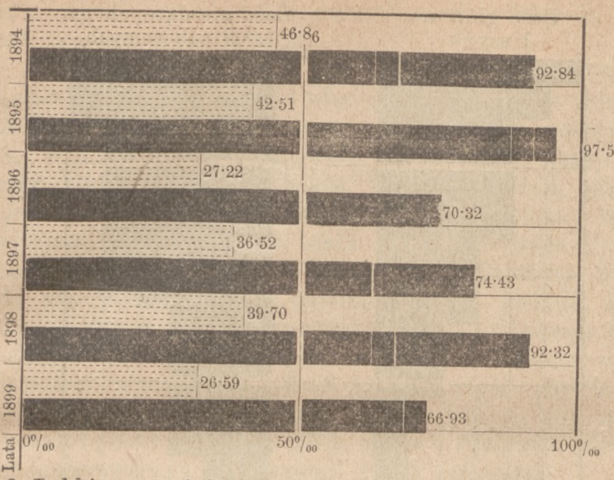


Fig. 6. Lekkie przewinienia w armii angielskiej w Indyach.

Okazuje się z tej statystyki, urzędownie przeprowadzonej przez sztab generalny wielkobrytyjski, że każdego roku, w szeregu lat badanych, ilość przewinień wśród nieabstynentów stale przewyższa o 50% ilość wykazaną w grupie abstynentów.

Jeszcze gorzej przedstawiają się używający alkoholowych napojów, skoro badamy ciężkie występki. W tem zestawieniu przedstawionem graficznie na fig. 7, widać, że ilość występków u nieabstynentów przewyższa tą u abstynentów ośmkroć do dziesięciukroć. Abstynenci wykazują więc zaledwie 10 do 13% ilości występków popełnianych przez pijących.

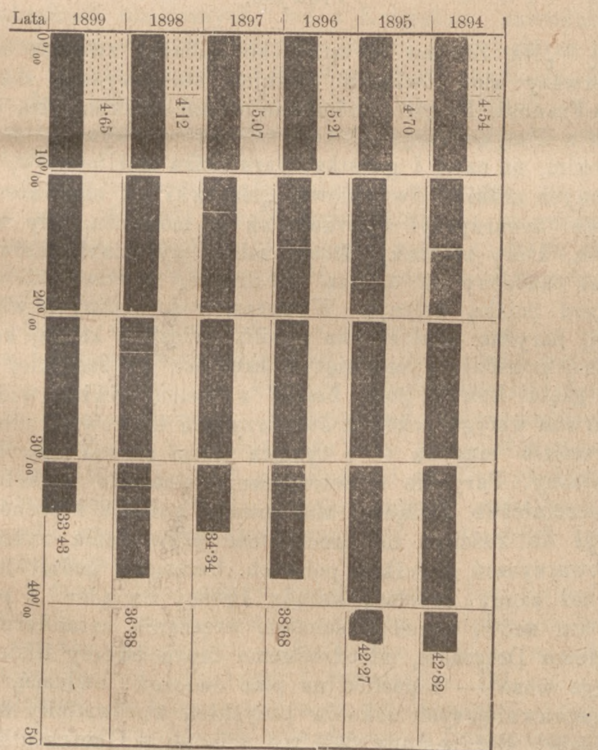


Fig. 7. Ciężkie przewinienia w armii angielskiej w Indyach.

Ten fakt, że im przewinienia większe, tem większy ich % przypada na karb alkoholu, dowodzi też zestawienie marynarki niemieckiej, za czas od 1894 do 1899. Widać tam, jak wskazuje fig. 8, że na ogólną liczbę przewinień najlżejszych przypada 25% popełnionych w opilstwie. Zaś z ogólnej liczby najcięższych na stan opilstwa przypada aż 88%.

Zwracając uwagę na ogólną fizyczną żywotność człowieka, dochodzimy do wniosków, że ogólna suma żywotności abstynentów, przewyższa żywotność nieabstynentów.

Angielskie towarzystwa asekuracyjne na życie powprowadzały u siebie osobne oddziały ubezpieczeń dla abstynentów, a osobne ogólne, do których jednak bezwarunkowo nie przyjmują nałogowych alkoholików.

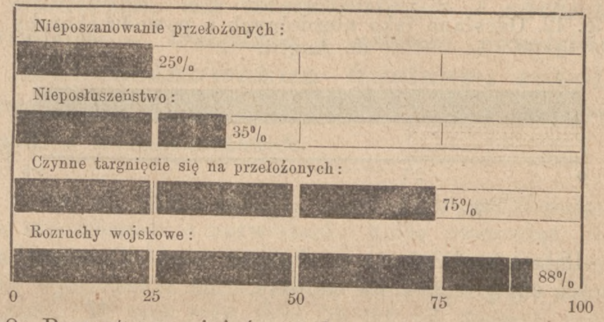


Fig. 8. Procent przewinień, popełnionych w marynarce niemieckiej w stanie opilstwa.

Wszelkie zestawienia statystyczne tych towarzystw wykazują stale wybitnie mniejszą śmiertelność u abstynentów. Tak np. „Sceptr Life Association" wykazuje w ciągu lat 17 od 1884 do 1900 o $23\frac{1}{2}$% niższą śmiertelność w oddziale abstynentów niż nieabstynentów. Doświadczenia te są nie nowe, bo podział taki przy ubezpieczaniu na życie zaczyna się 1840 r.

Wedle amerykańskiej statystyki tow. asekuracyjnych rzeczywista śmiertelność pomiędzy abstynentami wynosiła 78%, pomiędzy nieabstynentami 96% w czasie od r. 1775 do 1889.

Dowodem na ogólnie niższą śmiertelność wśród abstynentów może być zestawienie statystyczne przedstawione na fig. 9. W Indyach angielskich w Secunderabradzie, w miejscowości, znanej jako jednej z najniezdrowszych wynosiła śmiertelność ogólna na podstawie 15 letniego zestawienia 75 na tysiąc. Stacyonowany tam 63 pułk angielski przez 9 miesięcy w 1847 r. przewyższył przeciętną śmiertelność miejscowości, wykazując 78 8 zgonów na 1000. Stojący zaś tamże pułk 84 przez cały rok od kwietnia 1847 wykazał śmiertelność, obliczając na tensam okres czazu co pułk 63, tylko 34·2 na tysiąc ludzi, czyli więcej niż o połowę mniej niż ogólna przeciętna śmiertelność Secunderabadu.

Tak rażąca różnica nie da się inaczej wyjaśnić, jak tem, że pułk 84 w przeciwieństwie do 63 składał się w przeważnej części z abstynentów, w reszcie zaś z bardzo wstrzemięźliwie pijących.

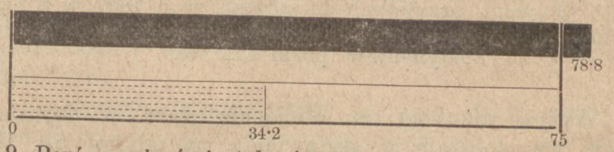


Fig. 9. Porównanie śmiertelności w pułku 63 i 84 z ogólną śmiertelnością w Secunderabadzie na 1.000 ludzi.

Inne zestawienia tejże armii angielskiej wykazują w dalszym ciągu procentową przewagę zdrowotności wśród abstynentów.

Z nowych urzędowych wykazów armii indyjskiej uzyskał Ridge zestawienia, przedstawione rysunkowo na fig. 10, 11, 12, 13.

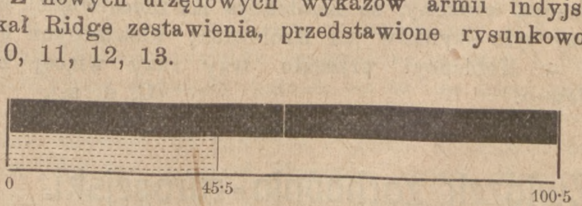


Fig. 10. Przyjęto do szpitali.

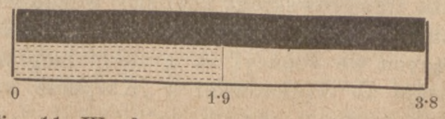


Fig. 11. Wysłano na leczenie się w góry.

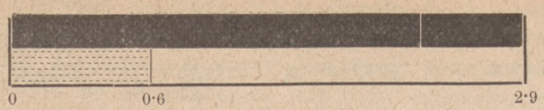


Fig. 12. Odesłano jako niezdolnych z powodu choroby do Anglii.

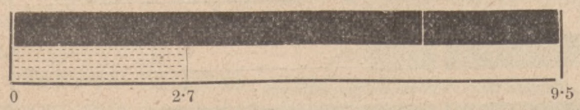


Fig. 13. Zaszłe przypadki śmierci.

Dalsze zestawienie na fig. 14 dowodzi większej odporności abstynentów na choroby.

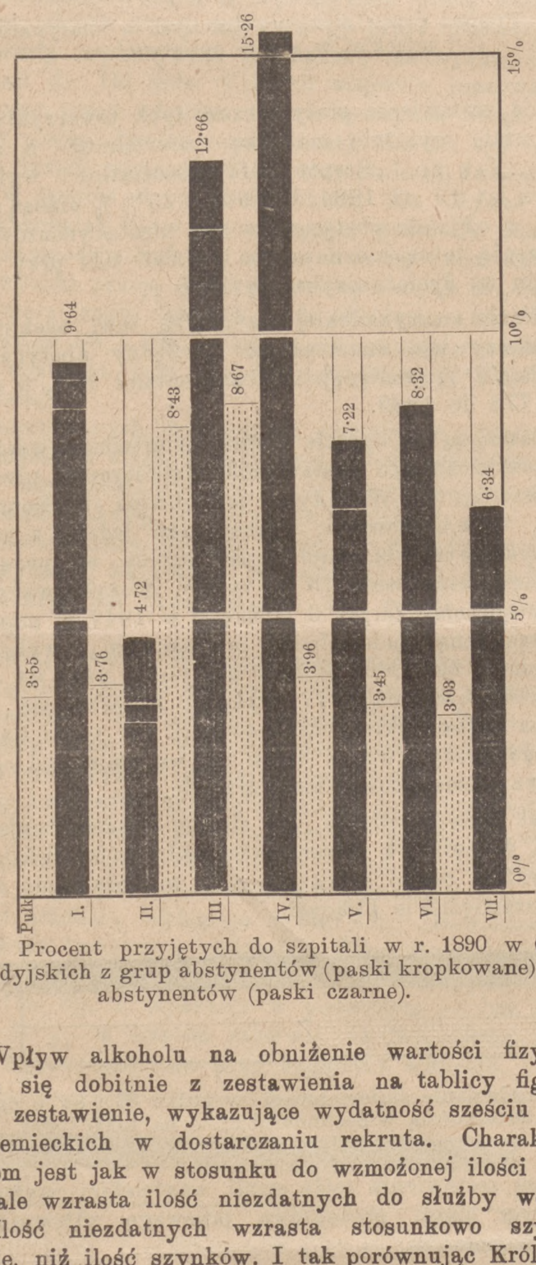


Fig. 14. Procent przyjętych do szpitali w r. 1890 w 6 pułkach indyjskich z grup abstynentów (paski kropkowane) i nieabstynentów (paski czarne).

Wpływ alkoholu na obniżenie wartości fizycznej okazuje się dobitnie z zestawienia na tablicy fig. 15. Jest to zestawienie, wykazujące wydatność sześciu okręgów niemieckich w dostarczaniu rekruta. Charakterystycznem jest jak w stosunku do wzmożonej ilości szynków stale wzrasta ilość niezdatnych do służby wojskowej. Ilość niezdatnych wzrasta stosunkowo szybciej znacznie, niż ilość szynków. I tak porównując Królewiec z Koblencyą widzimy, że Koblencya ma nieco więcej, niż dwa razy tyle szynków jak Królewiec; niezdatnych zaś odpada w Koblencyi przeszło trzy razy więcej niż w Królewcu. (C. d. n.).

Związek zachodnio-europejski.

W jednym z listów prezesa związku zachodnio-europejskiego dha Gąsiorowskiego mieliśmy wzmiankę o zamiarze zwołania w czasie Zielonych świąt sokołów-górników pracujących we Francyi na granicy belgijskiej na zlot. Zlot opisuje dh Gąsiorowski w „Kuryerze warszawskim“ w sposób następujący:

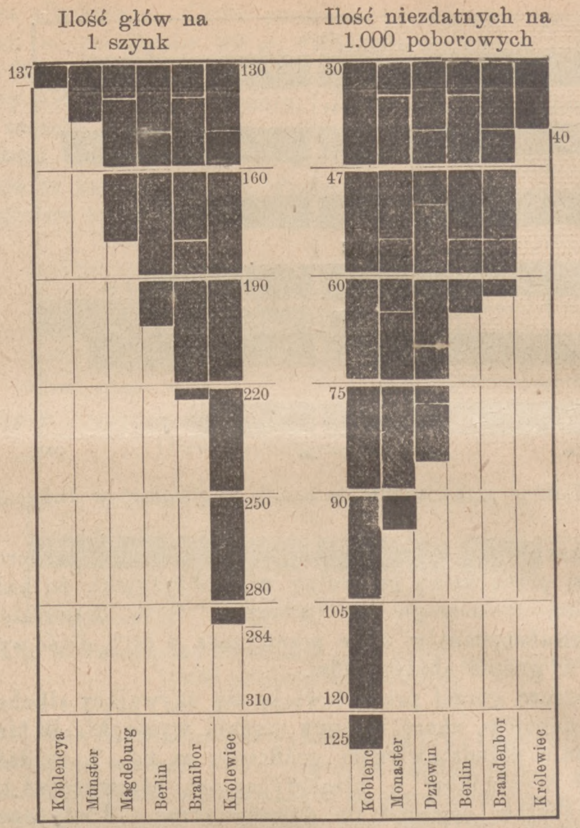


Fig. 15. Zestawienie ilości szynków oraz ilości niezdatnych do służby wojskowej w sześciu niemieckich okręgach poborowych.

„Na Zielone Świątki, do Lallaing zwołany został pierwszy zlot Związku polskich stowarzyszeń sokolich we Francyi, Belgii i księstwie luksemburskiem Na dzień ten z Paryża ruszył „Sokół“ z prezesem swym, p. L. Piaseckim, na czele i garstka, garsteczka inteligentów, zwabionych urokiem dwudniowej „majówki“. I charakter majówki towarzyszył wyprawie aż do momentu, gdy wielki brek, który ze stakyi Douai zabrał wycieczkowiczów, został osadzony na drodze, na drodze, na dwa kilometry przed polską kolonją. Wówczas, rozochoconych wiewem pól, paryżan skuł rozkaz sokoli, uwięził w karnej kolumnie i powiódł, wyciągniętym krokiem, ku szerokiej ulicy w głębi której, poza bramą z zieleni uwitą, widniała barwna wstęga sokolich stowarzyszeń i mrowie ludu. Zagrzmiała muzyka — z tysiąca piersi zerwał się okrzyk radosny. Paryskie stowarzyszenie wstąpiło w kolumnę. Naczelnictwo Związku zlustrowało gniazda i pochód ruszył do kościoła na uroczystość poświęcenia sztandaru stowarzyszeń górników polskich. Ceremonji podniosłej dokonał zacny kapelan, ksiądz Ignacy Świąder. I potem, potem znów, przed kościołem, wręczanie sztandaru chorążemu Drzymale, nieodrodnemu bratu twórcy historycznego woza — i pochód na plac ćwiczeń; ćwiczeń, które najsprawniejszych sokołów paryskich wprowadziły w zdumienie! Boć zastępy dziatwy polskiej z Guesnain i Lallaing doprowadzone zostały do wzorowego ładu, do takiego wyszkolenia w marszach, wolnych ćwiczeniach, ćwiczeniach z przyśpiewkami, ćwiczeniach rytmicznych pod muzykę, że oczom trudno było uwierzyć.

Zacni panowie delegaci, którzyście tu, do Paryża, jeździli niedawno na obchody kongresu wychowania fizycznego i jego pokazy gimnastyczne — czemóżeście nie skręcili do polskich górników, czemu nie przybyli sprawdzić, iż to, do czego wy przekonać usiłujecie inteligentów, że to dawno zrozumiał polski górnik? i że ten górnik-wygnaniec przeszedł w dzielności bogatego duńczyka, którego gimnastyczna doskonałość tak was zachwyciła!

I niemasz w tem przesady. Dziatwa górnicza polska z Lallaing i Guesnain, pod wodzą swych nauczycieli gimnastyki, Jankowskiego i Kumusia, może iść o pierw-

sze z organizacyami najbogatszych, najbardziej do ćwiczeń zaprawionych narodów.

Zapytacie — któż to jest ów Kumuś — cóż to za Jankowski? — Jankowski więc górnik, chłop na schwał, pośmigły ja trzcina, oczy szczere, twarz jasna, młodzieńcza, wąsik ciemny. Jankowski mówi mało. Pręży się przed starszyzną, przykładem karności świeci, słucha i jest dlatego słuchanym. Gimnastyk? Lecz jeden z tych, co pojmują, że zdrowemu ciału trzeba zdrowego ducha. Niech przykład objaśni. W drugi dzień Zielonych Świątek, zapowiedziane było nabożeństwo na godzinę ósmą rano. Wskutek zmiany, zarządzonej przez proboszcza francuskiego, nabożeństwo zostało opóźnione. Górnicy przed kościołem wyczekiwali. Ktoś rzucił myśl pójścia na szklankę... Jedna z gromadek drgnęła już — gdy naraz zabrzmiał osrty głos: — „Nie wolno“, Spojrzeli górnicy ku Jankowskiemu — i zostali przed kościołem.

Po dziatwie — nastąpiły popisy stowarzyszeń — więc paryskiego — a dalej znów górników. Nie potrzeba mówić, iż górnicy zakasowali inteligentów-rodaków — ich ćwiczenia z lancami, marsze krzyżowe, biegi szeregami wypadły świetnie.

Koniec produkcyi ćwiczeniowych był początkiem uroczystego zebrania w wielkiej, czystej sali Klubu polskiego, mieszczącej do 1,200 osób! I byłoż w tej sali pełno — i byłoż dobrze, bo swojsko i tak swojsko, że wierzyć się oczom i uszom nie chciało. Zjazd był potężny — bo górnicy z Guesnain i górnicy z odległego Barlin (Pas-de-Calais), delegaci z księstwa luksemburskiego, lud polski z Galicyi i Cieszyna, pracujący w fabrykach okolicznych, lud polski z Galicyi i Cieszyna, pracujący w fabrykach okolicznych, lud z Królestwa, zatrudniony w Cynkowni w Auby, paryscy rodacy i gospodarze górnicy z Lallaing. Ład był wzorowy, ład i skupienie. Żadnych deklamacyi, żadnych popisów niedołężnych — słowo jędrne, bijące jak dzwon, myśl obywatelska wiara w łączność i solidarność.

Noc późna przerwała zebranie uroczyste — a zaczęła inne. W izbie szkoły zgromadzili się przewodnicy stowarzyszeń, nauczycielki, ksiądz kapelan, kilku starszych gości i w ciszy jęto radzić, układać budżety szkolne, rozważać troski.

Spraw mnóstwo było. Tu sieroty po tych, co padli ofiarą nieszczęśliwego wypadku, tu brak, brak książek, brak podręczników, tu kwestya jedenastoletnich dzieci, ówdzie bolesna sprawa... „austryaków“, którzy napływają obniżają zarobki i twierdzą, że choć po polsku mówią, polakami *nie są, jeno*... „austryakami od Daszyńskiego“. Narada przeciąga się do godziny trzeciej rano, cechuje ją wielki spokój, wielkie zrozumienie społecznych praw i obowiązków.

I dalej, dalej cztery godziny snu i już trąbka do wstawania — nabożeństwo — piękne, natchnione kazanie księdza Augustyna Jakubisiaka i popis w szkole polskiej. Śpiewy 130 dzieci i deklamacye. Od maleństw kilkuletnich do kilkunastoletnich dziewczątek i chłopców wszystko, wszystko tak wyćwiczone a tak zaprawione do czucia, do myślenia — że, gdy popis się kończy — goście paryscy rzucają się do ręki panny Szmidówny, nauczycielki i obywatelki. Nauczycielstwo galicyjskie może być dumne z panny S. Pod jej przewodem, dziatwa, która przed rokiem mówić nie umiała po polsku, którą Westfalia już do niemczyzny zagarnęła — tej samej niemczyźnie rzuca rękawicę!

Cześć zacnej nauczycielce i cześć rodzicom-górnikom, umiejącym tak głębokim szacunkiem otaczać polską szkołę i cześć tym, którzy tej szkole umożliwiają istnienie.

A po tem było wtóre uroczyste zebranie na sali — i tuż, tuż prawie, rozstanie gorące, łez pełne, i pochód uroczysty przy dźwiękach muzyki aż hen, do rozstajnych dróg...

Kronika sokola.

Przy zlotach i wycieczkach, festynach i zabawach, na wieczornicach i obchodach sokolich — wszędzie i zawsze pamiętajmy o Kościuszkowskim funduszu sokolim, przeznaczonym na popieranie gniazd kresowych i włościańskich.

Jędrzej Śniadecki. Wśród rozgwaru codziennego życia zapominamy o nazwiskach, które stanowiąc chlubę narodową, dla nas, sokolstwa, organizacyi mającej na celu wychowanie narodowe, są hasłami nigdy nie słabnącemi. W tym roku mija 75 lat od śmierci Jędrzeja Śniadeckiego (umarł w r. 1838) uczonego, który jeden z pierwszych nietylko w Polsce wskazywał na konieczność wychowania fizycznego i opierał je na podstawach naukowych. Tą stroną działalności uczonego powinniśmy się zająć. A był to uczony pierwszorzędnej miary, który z wielką bystrością umysłu doskonałego badacza fizyologa łączył otwartość wyrażenia swych myśli. P. Kozłowski przytacza w „Ruchu“ ustęp z pamiętników prof. Józefa Franka, świeżo wydanych, które opisują pobyt Napoleona w Wilnie w czasie wyprawy na Moskwę. Znajdujemy tam potwierdzenie tych rysów charakterystycznych polskiego uczonego. W tomie III tych pamiętników jest taki ustęp:

Ciało profesorskie również dostąpiło zaszczytu być przedstawionem cesarzowi Francuzów. Przemawiał rektor Śniadecki. Ten człowiek zwykle tak pewny siebie, tym razem widocznie był zakłopotany. Mowa tu o Janie Śniadeckim, bracie Jędrzeja. Wśród przedstawionych cesarzowi profesorów znajdował się i Jędrzej, który taką rozmowę miał z Napoleonem: Gdy przedstawiono Jędrzeja Śniadeckiego, Napoleon rzekł: Quelle chimie enseigne t'on ici? (Jakiej chemii uczy się tutaj?) na co Śniadecki odpowiedział: Sire, la chimie qu'on enseigne á Paris (N. Panie, chemii, jakiej uczą w Paryżu).

Jest to dosadne określenie niemądrości cercl'owego pytania, gdyż chemia jako nauka jest jedna i ta sama w Paryżu i Wilnie.

Wychodząc z audyencyi — są słowa dalsze pamiętnika — prof. Jędrzej Śniadecki zwierzył się prof. Capellemu z wrażenia, jakie na nim sprawił Napoleon: „Ten człowiek już niedokona wielkich rzeczy, jest przybity i gnieździ się w nim choroba“. Tak było istotnie. Potwierdziła historya wyprawy moskiewskiej to bystre spostrzeżenie tak światłego lekarza, jakim był Jędrzej Śniadecki.

Koszulki gimnastyczne wyrabia Zjednoczenie pracowni trykotarskich pończoszniczych „Alfa“ we Lwowie, jak anons poniżej. Obowiązkiem naszym zakupować tylko koszulki krajowego wyrobu.

O lance sokole. Cała prasa polska podała wiadomość o tem, że lance nasze, niewinny sprzęt gimnastyczny, były przedmiotem procesu przed sądem pruskim, bo je policyant pruski wziął za niebezpieczną broń. X. Okręg sokolski Związku wielkopolskiego urządził w r. 1912 zlot, połączony z ćwiczeniami gimn. w Bochum. Policya udzieliła pozwolenia na zlot i ćwiczenia publiczne, wskazała jednak na to, że broni nie wolno nosić i że pod to pojęcie podpadają także lance sokolskie, używane do pewnych ćwiczeń. Przeciwko temu prezes „Sokoła“ Andrzej Skorupka wniósł skargę do wydziału obwodowego, w której dowodził, że lance sokolskie są całe z drzewa i bez ostrza, tak, że absolutnie za broń nie mogą uchodzić. Wydział obwodowy odrzucił skargę *a limine.* Najwyższy trybunał administracyjny natomiast rozpatrzył sprawę merytorycznie, zażądał przedstawienia lancy i doszedł do wniosku, że lance tego rodzaju nie są bronią w zrozumieniu prawa. Wobec tego trybunał zniósł

rozporządzenie policyjne, zakazujące używanie lanc przy ćwiczeniach publicznych.

Konkurs. Wydział polskiego Tow. gimnast. „Sokół“ w Tarnowie ogłasza konkurs na posadę:

1. Głównego nauczyciela gimnastyki: Kandydat obowiązany będzie do udzielania gimnastyki członkom, paniom i uczniom w 24 godzinach tygodniowo. Płaca 2.000 kor. rocznie i pokój kawalerski z opałem. Koniecznym warunkiem uzyskania posady, jest państwowy egzamin z gimnastyki, znajomość prowadzenia stałych drużyn sokolich, skautingu i praktyka nauczycielska w Towarzystwie „Sokół“.

2. Pomocniczego nauczyciela gimnastyki: Kandydat obowiązany będzie do ugzielania gimnastyki samodzielnie lub pomocniczo w 22 godzinach tygodniowo. Płaca 1560 koron rocznie i pokój kawalerski z opałem. Potrzebna kwalifikacya.

Należycie udokumentowane podania o te posady, z dowodami odbytych nauk, praktyki i opisu przebiegu życia, należy wnosić do Wydziału „Sokoła“ w Tarnowie, do dnia 10. czerwca b. r. włącznie.

Posada do objęcia z dniem 1. września b. r.

OGŁOSZENIA.

Odpowiedzialny redaktor: **STANISŁAW BIEGA.**

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Tow. sokolich.

Papier z Fabryki Czerlańskiej.